

Papa Toscana a la Sartn

Prep time: 15 minutes

Cook time: 25 minutes

Makes: 4 Porciones

La ralladura de limón, ajo y romero añaden un delicioso giro Toscano a estas judías verdes, papas y pollo a la sartén. ¿La mejor parte? ¡Sólo tener que utilizar una sartén para improvisar este plato favorito para cualquier noche de la semana, y al mismo tiempo lo hace fácil de limpiar!

Ingredients

- 1 pound** papas rojas pequeñas
- 1/2 teaspoon** sal
- 1/4 teaspoon** pimienta
- 1 pound** pollo en trozos
- 2 tablespoons** aceite de oliva extra virgen (dividido)
- 1 tablespoon** romero fresco picado (o 1 cucharadita de romero seco)
- 4 cloves** ajo picado
- 12 ounces** bolsa de judías verdes congeladas (descongeladas)
- 1 limón** (ralladura y jugo)

Directions

1. Corte cada papa en 4 trozos. Colóquelas en un tazón grande apto para microondas y sazónelas con sal y pimienta. Cocínelas en el microondas a temperatura alta durante 4 minutos o más. Revuélvalas y siga cocinándolas en el microondas por 4 minutos más.
2. Mientras se cocinan las papas, corte cada filete de pollo en 4 trozos iguales.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	310	
Total Fat	10 g	15%
Protein	28 g	
Carbohydrates	27 g	9%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	450 mg	19%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 1/2 cups
Protein Foods	4 ounces

3. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agréguele el pollo y cocínelo durante 5 minutos o hasta que se dore bien, revolviéndolo con frecuencia.

4. Agregue el aceite restante y las papas; cocine y revuelva durante 5 minutos más hasta dorar las papas y cocine el pollo completamente.

5. Agréguele el romero, ajo, judías verdes, ralladura de limón y jugo. Cocínelo durante unos minutos más hasta cocinarlo completamente. Sazónelo al gusto con sal y pimienta

Notes

Utilice cualquier tipo de papas que tenga a la mano, que estén en rebaja o en oferta al mejor precio.